

<<人生随时要暖心大全集>>

图书基本信息

书名：<<人生随时要暖心大全集>>

13位ISBN编号：9787511331908

10位ISBN编号：7511331904

出版时间：2013-3

出版时间：中国华侨出版社

作者：刘茗溪

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;人生随时要暖心大全集&gt;&gt;

## 前言

人类天生就有趋利避害的本性，当和煦的春风吹拂我们的脸庞，任凭一颗铁石心肠定也偷偷摇曳了起来。

这既不炽热又不寒冷、既不黏腻又不冷漠、既能宅在家里读一本书又能随时出发去旅行的恰到好处的氛围，就是温暖。

温暖，它不会像一盆过分热情的炉火，天天高喊着励志的口号，随时随地保持着一张完美的笑脸，不会让我们这些只想停下来好好休息一下的疲乏旅人感到坐立难安；温暖，它驱使微风环绕着你，而不是如暴风一般驱赶着你——那丝丝温柔的气流透过你的每一根神经传递给你。

如果你有一颗温暖的心，无论身处何时何地，都会怡然自得……你会坚强得像一块石头，且经得起时间的打磨，愿意为你在乎的人磨平棱角，直到温润如玉；你会绽放最真诚的微笑，对每个身处逆境的人张开天使的羽翼，你会从别人的幸福中感受到一样的幸福；你会更坦然地面对镜中的自己，不抱怨这世界给你的少、给别人的多，因你懂得起跑线之后还有很长的一段旅途。

一位作家曾写过这样一个故事：妻子每次拿钱给母亲，总是一把零票子，给小孩却是一张整的。作家很纳闷，便问个中缘故。

妻子告诉他：“女儿爱花钱，五元一张的钞票到她手里，好像不是钱，一眨眼就花光了。

要是给她一张一百元的，她就舍不得找零，能用十天半个月。

妈呢，她舍不得花钱，一张大票子到了她手上，她总收着不用。

给她零钱呢，她就舍得拿去花，买些瓜子、葡萄干什么的。

你是要让妈花钱呢，还是让她把钱藏在枕头下？

”这番话令人感慨，一个贤媳良母的形象如在眼前。

俗话说，言为心声。

倘若不细心、不真心，又怎能说出这样的话来？

就像某主持人在采访张海迪时问她：“如果上帝让你站起来，你将做些什么？”

”张海迪想了想说：“你知道吗？”

坐在轮椅上是很难炒菜的，因为所有的厨具都是根据健康人的身高设计的，所以在家里，我先生不让我做油炸类的食品，因为油会直接溅到我的脸上。

如果我能够站起来，我希望为我的先生做他最爱吃的油炸食品，我还希望能够像一个普通的妈妈那样，到学校去接我的孩子放学，然后拍拍他的肩膀说，咱们回家吧。

”这回答亲切、平实，让人感动，细语显示力量，这无疑是一个例证。

生活中，许多感人的话语，总是像这样在不经意间给我们温暖。

还有一个故事：一对新婚夫妇在卧室里挂上了大红窗帘。

可没过几天，妻子就将窗帘换上了素雅的米黄色。

丈夫不明所以，问妻子：“大红窗帘烘托出喜庆的氛围，有什么不好吗？”

”妻子笑笑，说：“不是不好，是要看位置。

”丈夫更不解了：“都是窗帘，都挂一个地方，你这不是歪理么？”

”“我说的是真的，”妻子解释说，“我们住进来后，对面邻居家的女儿就开始哭闹，有时还持续到深夜。

知道为什么吗？”

因为那个女孩是个精神病患者，咱家的大红窗帘就是罪魁祸首，她一旦受到轻微刺激，哪怕是见到令自己躁动的颜色，都会特别不安，就会以吵闹的方式释放出来……”丈夫顿时恍然大悟，没想到做心理医生的妻子如此细心。

其实，只要用心去感受，就会发现，那些温暖与细心的关爱就在我们身边。

但事实是，在现实生活中，并不是处处都能感受到这样的温暖。

我们其实背负着各种压力：学业的压力、出人头地的压力、生存的压力、情感的压力、承担各种责任的压力……于是，我们努力将自己变得聪明，希望将纷繁复杂的问题解决在无形之中；凡事我们要更明白，不能稀里糊涂，判断失误；我们要努力攀上一个一个高峰，虽然那里高处不胜寒，却能一览众山

## <<人生随时要暖心大全集>>

小，博万人仰慕；我们为自己制订了无数个目标，它们大得出奇，只要一举成功，就能成为浪尖上的人物。

可人生不如意事十之八九，努力未必就能换来收获，付出未必就能得到回报，原本鸟语花香的人间天堂，被我们过成了暗无天日的灰色地狱。

已经发生的事情如覆水难收，未发生的事情还在未来，唯独今天实实在在地握在我们手里，既如此，我们何必要拿今天的时间透支明天的烦恼，放弃今天的快乐而去为昨天的失误懊悔？

所以，这本《人生随时要暖心大全集》教给我们，作为一个普通人，要过好平常的日子，就要拥有一个好的心态，为人处世豁达而不计较。

别人谱他们的曲，你唱你自己的歌，轻松逍遥、自在快乐，至于人生路上的各种烦恼，全当是一场夏日的雨，任其快快地来、快快地去。

温暖是会传染的，那些需要温暖的人会被你心中的太阳所散发的细小的力量吸引，聚拢到你的身边，从而把这温暖的力量传递到每一个人的心间。

这也是我们想要这本暖心之作达到的效果——当挚诚的文字与温暖的真情碰撞，定能迸发出最具感染力的火花，不仅每个读者的心会被温暖，萦绕在他们身边的所有人也会受到温暖的召唤。

## <<人生随时要暖心大全集>>

### 内容概要

温暖是会传染的，那些需要温暖的人会被你心中的太阳所散发的细小苍茫的力量吸引，聚拢到你的身边，从而把这温暖的力量传递到每一个人的心间。

这就是本书要达到的效果——当诚挚文字与温暖真情碰撞，定能送发出最具感染力的火花，不仅每个读者的心会被温暖，萦绕她们身边哦所

## &lt;&lt;人生随时要暖心大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇心是温暖的依米花第一章没有一种冰不被自信的阳光融化苦难是自信的试金石在突破困境中找到自信自信的石头比金贵经常对自己说：我能行你就是你自认为的那样自尊不自大冲破命定的厚茧第二章春暖花开的季节，种下微笑你对生活微笑，生活就会对你微笑与其声嘶力竭，不如莞尔一笑怀着理解的心态给生活一个微笑微笑不用花钱，却永远价值连城学会微笑时刻展示自己最阳光的一面微笑让你更有亲和力用微笑赶走那些坏心情不要让抱怨掩盖了微笑带着微笑工作微笑吧，温馨地融洽彼此的关系第三章坚韧成长，人生就是一场耐力赛坚韧的意志可以使一切困难让路要坚韧地活着坚韧：不服输的形象打动命运之神坚韧性格，生命不会因挫折而失色坚韧是生命的脊梁身处逆境，以一颗坚韧的心去抗争坚韧的毅力可以征服世界上任何一座高峰坚韧顽强，就能跨越荆棘之路贫穷的土壤才能长出挺拔的坚韧第四章不抱怨，世界就会更美好抱怨不能改变事实，只能让状况变得更糟做个心情的掌控者，避免抱怨的摆布猜疑产生了，抱怨就不远了抱怨不要太多，因为那样只会伤害自己与抱怨说再见，从不抱怨小事开始抱怨是心病，医治全得靠自己停止抱怨，不消极处世第五章每个人的寂寞，都有N条尾巴可以享受寂寞，但不能找人填补空白耐得住寂寞，才能等来成功换一种思维感受寂寞用寂寞换取黄金从寂寞中找到“星星”如何排解心灵寂寞持久热情，才能耐得住寂寞在寂寞中享受人生的精灵寂寞是一种情感因为寂寞而爱上的保质期有多久第六章善待自己是一种温暖放松自己，摆脱疲劳要学会善待自己学会消除心理压力记得给自己松绑摆脱沮丧的情绪善待自己：健康比成绩重要懂得善待自己的人最快乐只有无争，才能无忧第七章回到永无岛，安顿一份心灵以童心去感受幸福在童心的世界里畅游保持童心，让魅力常在用一颗童心去感受生活永远保有你的童心童心常在保健康永远年轻的秘密：童心多点童心，少一点世故第二篇贝壳里的阳光岛屿第一章生活微小的锁孔里有一方天给你的幸福上个闹铃幸福，来自对生活细节的关注慢下来，别让幸福擦肩而过细节中的快乐源泉阳光一路盛开，幸福就在身边美来自内心，源于生活快乐工作等于快乐生活平平淡淡的生活才是真简单的生活就是幸福享受凡人所能享受到的幸福第二章收藏阳光，收藏快乐的片段快乐种子快乐其实很简单凡事多往好处想上帝是公平的乞丐迪克的烦恼为自己赚取快乐杰克与两元钱巴顿将军的答案镜子外的世界假装快乐，你就会真的快乐第三章星星是穷人的钻石保持贫穷的尊严金钱不是雇主穷也好，富也好奔向精神的城堡宁做乞丐，不做国王一片落叶也知秋穷是变幻的动力有特长你就是富者贫穷算什么，过得开心最重要贫穷，并不妨碍灵魂高贵第四章在行进的路上看风景工作和生活同样重要既要拼命赶路，也要欣赏沿途的风景不能赚钱不要命在感到疲倦以前就休息工作有方法，生活不单调让工作成为一件快乐的事跌倒的地方也有风景每个生命都是一种行走山顶的风景把握快乐的脉搏，尽情享受当下第五章让幽默为生活加点料幽默风趣：寓庄于谐的语言酵母笑一笑，十年少幽默和风趣带来快乐越棘手，越需要幽默拿自己开玩笑的人幽默的智慧能笑看生活的人永远不孤单幽默决定快乐的心幽默释怀，不气不恼幽默的人到处受欢迎第六章使你疲惫的不是远处的山，而是你鞋里的\_粒沙化解来自内心的嫉妒贪婪会腐蚀你的心灵拒绝骄傲的内心抑郁是一种精神自残不要让悲观的乌云遮住了阳光不要让攀比毁掉你的幸福解决问题应化繁就简误会是一把双刃剑犯错，就诚实地认错疲惫的你，应走出时间的重围第七章心灵里，总有一度空间可以停留不要追问自己，不要逼迫自己和情绪对话学会等待，平息浮躁的情怀内心的平衡才是幸福的能量源以博大的心量稀释一切痛苦烦恼给自己一个空间忏悔曾经的过错感受你的痛苦而不是隐藏它心灵越纯净，快乐的能量就越强大留出时间，与自己的心灵对话培养一项业余爱好第八章生活比小说精彩今天我用美丽决定心情，明天我用心情决定美丽用一生的时间活出几生的精彩让性格魅力为你的人生加分健康让你的人生更精彩永远不要失去对生活的热情心态不同，命运也截然不同重视生命的价值给生活加一点糖生活总是充满着挑战第三篇有一缕阳光就要灿烂第一章喂养心灵的幸福感幸福是种感觉幸福是朴实的幸福的核心幸福到底有多远人生幸福三诀这么容易就幸福幸福标准：17cm和4 幸福的过程幸福，不一定是最好，却最合适离幸福只有一步之遥第二章让心灵先到达那个地方从太阳上发现金子让心先过去认清自己一生最重要的是什么以开花来证明自己“不可能”只存在于想象之中思想有力量，行动才会更有力量任何灵感都源自热爱让灵感变成行动，能拥有更多机会眼睛所到之处，是成功到达的地方第三章守到黎明见花开先想象成功然后才能拥有成功只有1米远为人生备份信念沉下去才能飞上天人在深渊，也要种一枝花坚守你的幸福勿趋炎附势，应栖恬守逸洁从秽中生，明从暗里出修德宜忘名，读书要深心守一时寂寞，抛万古凄凉第四章生命

## &lt;&lt;人生随时要暖心大全集&gt;&gt;

总有梦已过，总有梦能圆生命造就了未来希望，但梦想比条件更重要人生要有目标，但也要量力而行人生没有万事如意，只有无怨无悔天生我材必有用是金子就会发光的影响我们的不是环境，也不是遭遇坚守最美的梦想没有一样东西是你不配享有的时刻都要有希望和快乐梦想是你自己的宝贝第五章天下没有卑微的工作带着怨气不如带着快乐工作多问自己能做什么，而非能得到什么卑微也会成为伟大如何爱上自己不感兴趣的工作做个敬业乐群的上班族放下架子从基础干起要学会从工作中获得愉悦把自身的缺憾看成是奋斗的动力不做境遇的牺牲品第六章善用自己的天资，感受“涨潮”的快乐找到你的“天赋”不要让眼睛失去光泽凡事要有自己的思考方法总比困难多天资虽好，也还要受得住雕琢之苦我就喜欢做这件事自助者天助第七章没有观众，也要为自己鼓掌如果没人给你鼓励，那就自己为自己鼓掌爱自己，你本来就是天使正视不完美，做最好的自己相信自己能飞翔，才能拥有翅膀像世界超模一样昂首挺胸不要患得患失第四篇用最温柔的声音跟你说，我们回家吧！

第一章父爱，一首你我没有读懂的诗父爱无形父爱如山父爱没有力学父亲的泪暖暖的父爱父爱，厚重而无言父爱无言，撑起家庭的幸福凝重父爱，可以震撼我们的灵魂父爱是一笔可以享用终生的保险金第二章母爱的力量母爱，世间最动人的牺牲母爱随时准备着善意的谎言，浓浓的母爱母爱，让所有语言都苍白无力母亲眼里没有笨小孩谁能给你一双耳朵最应珍惜的是母爱春天后母心母爱的感化力量母爱为灯，照亮孩子的归路第三章不要只让我看到你的坚强抽点儿时间，陪父母聊聊少一些埋怨，多一些感恩别让功欲和虚荣毁了亲情灯芯燃亮父母心孝，经不起等待爱，就在现在说出来那是爱，不是理所当然第四章最动听的哭声爸爸，请陪我走一走做孩子心中“快乐的天使”教子当行“不言之教”决定孩子未来的是母亲化解来自孩子的压力过高期望：扭曲的爱强迫命令不如科学引导让孩子自己“站”起来第五章世界上最疼我的人去了亲近的人去世死亡教给我们的事第六章念好家中那本“难念经”定期带父母去作体检父母的零花钱不能少解开父母的心结给单身父母找个伴不要对父母指手画脚第五篇这世上至少还有你懂我，朋友第一章就算全世界都在下雪友情岁月患难见真情兄弟情是一杯无色之酒一辈子的朋友朋友别说朋友，谢谢你走进我的生命里风雨同路第二章我们这样近，我们这样远情敌朋友朋友，一直都在接受朋友的不同通往友情的路并非坦途打出来的朋友朋友要共同成长第三章每个人都有一片不能碰触的叶子友情会跨越鸿沟友情拒绝伤害交非功利的朋友保持适度距离信任是友情的基石友情不是迁就给友情留出空间宽容帮你赢得朋友第四章分享，让我们的友情香花烂漫打开心门，接纳友情爱情，我不能与你分享朋友需要共享快乐分担风雨，共享阳光友情无价何谓知己友情源自付出分享让友情芳香扑鼻友情的给予要及时爱朋友犹如爱自己第五章和一棵树成为知己朋友，你好慎重交友寻找真朋友信任是友情的基石认清你的朋友你是否拥有这一个半朋友？

让自己成为别人的真朋友友情无边界淡淡友情最相知友情天地第六章闺蜜，就是知己所谓闺蜜让友情一直都在服务区友情，拒绝高高在上的女王闺蜜，生活里别样的风景第六篇1&deg;的温暖，100&deg;的爱情第一章等爱也是生活的一部分走过失恋阴霾，邂逅真爱晴空爱，一直都在真爱值得等待拒绝浮躁，等待真爱爱，是愿意为你守候在时间中沉淀的爱情爱就是承诺一辈子待到成熟时再说爱真爱的力量有多大爱情的味道第二章每一朵百合都要恋爱用心体悟生命中的爱爱情来了，拥抱多彩人生爱，很简单把自己当回事，别人才会拿你当回事一首小诗，吟出丝丝关爱一株小花，摇曳出一室温情一杯清茶，营造出袅袅惬意相亲这件事，我们要有正确认识第三章王子啊，我来替你养白马记住，男人不是女人的救世主不依附，像木棉花一样绽放爱=欣赏+信任男人真的靠不住吗？

其实他们最想得到女人的爱光有爱还不够包容的心让你有“情人的眼”欣赏的真谛：在酸楚中坚信未来是甜的就算无人喝彩，你也要做他的观众第四章低到尘埃的美好好妻子是丈夫的左膀右臂如何做个双面夏娃尊重他，就算你是女王改掉大小姐的脾气善待你身边的男子女人应学会温柔美丽让男人停下，智慧让男人留下第五章所有的真爱都可以疗伤真爱建立在共同志趣的基础上真爱能战胜距离会爱的女人都幸福世俗点儿，选择爱你的人吧爱是一张明信片第六章当爱情遇到阻力，爱会变得更大放胆去追相信幸福的人，才能得到幸福相爱的运气当马克思爱上燕妮世界上没有完美的人越反对，越要在一起爱一个人就不要错过我愿一生做他的眼睛另一种“被爱情”第七章跟着爱情回家陪你到最后的人好的爱情，犹如茶在水中亲情与爱情不一样宽容多一点，幸福就近一点做爱情麦田里的守望者真正的爱从不矛盾让高烧的爱情靠岸有爱，嫁给谁都幸福第八章将聚散当成缘分，分分合合都甜蜜重要的，是你不负旧爱并没有从你生活里消失假如有一天我不再爱你想忘记一个人，你就去看他挥别过去，重新开始爱的征程第九章夕阳对爱的眷念时间知道爱情爱情是有永恒可盼望的细心呵护在一起的每一天经

## &lt;&lt;人生随时要暖心大全集&gt;&gt;

营关系胜过找对恋人夕阳下的爱情懂得爱，没那么简单第七篇天使的掌心落满红尘第一章一个拥抱可以温暖整个冬天养成微笑的习惯被人关怀是快乐的天使看见了她的爱说话的石门选择怜悯还是选择冷漠落入坑洞的猎人走出死亡之海的秘密我找妈妈，你是妈妈吗？

沧桑的旧时光一言不发第二章抬头，我们在同一片星空下悬崖下的公牛一只狗的临终遗言杰弗里的抱怨精神与物质二选一别让人生跪在地上莫道一餐饭，粒粒是奇珍我们都是飞禽走兽安魂曲第三章诚信是人性深处散发的清香诚信做人从常识开始17块钱的故事没有眷恋就没有前程你是亚马逊的一只蝴蝶已经祈祷过了用行动去维护公正承诺还书与美国人的理念第四章他人成功欢喜无量别让嫉妒愈演愈烈嫉妒伤人伤己不要神化他人的成功在别人成功之刻欢呼看清自己，不要逞能第五章一言之善，贵于千金说话前动动脑子话不要说得太绝少聊八卦，多积口德善意比聪明更动人第六章赠人玫瑰手留香，雪中送炭心留暖“德国儿童的‘阳光妈妈’种下一辆车藏在30万串羊肉里的爱垃圾山上的“好莱坞先生”为了一个鸡蛋的暴走好人是这个世界的魂第七章宽容将你推向爱和幸福超然物外的秘诀仁慈的飞镖兽类的思维向罪犯三鞠躬请停止枪声爱在战争中流淌愚蠢也是天使的礼物心有多大世界就有多大用最平和的心态躲避谣言杯子，湖泊画小狗的用意第八篇转个身就能抚摸的幸福第一章幸福不是广播体操，没有固定模式做自己喜欢做的事情，就是幸福30岁退休的神话薛西斯一世的快乐美洲豹的爱意幸福的感悟快乐是一个方向幸福大师眼中最幸福的人犟老头托尔斯泰，为自己活过10天寄居处空白，展示着最无瑕的美丽第二章珍珠不只在海里选一座适合你的山峰去攀登笑看风云求利不是坏东西，但切不可急功近利有时跑得太快反而一无所获不同的年龄有不同的精彩锡尤尔骚河少年5条闪亮的河希望哲学走别人没有走过的路丰富的空无树立看得见的目标第三章逢花赏景，遇佛进香幸福在当下，珍惜眼前人该吃吃，该睡睡洒脱面对，享受当下每天换水，才能花开不败每一天都是崭新的日子心理学教授的弟子缺点儿什么只问结果，莫论如果倾听的感觉第四章拨开云雾见晴天走出阴霾，沐浴和煦阳光正面思考的力量动起来赶走郁闷酒与人鸚鵡和穿衣镜701号囚室的窗子人生有度方坦然别被绝望蛊惑心灵的方向第五章幸福无法比较，各人头上一片天不羡慕别人，我们也有自己的幸福保持内心平衡是终极的幸福开心是最好的补药快乐即自足幸福在哪里三个愿望只需盯着鱼浮第六章奇迹藏在你平淡无奇的生命中美无处不在幻想美梦成真的那一刻借助微博行走天下的人我们这个行星是个很好的行星只需要一片叶子希望怎样成为天使不求深刻，只求简单日月星宿连成一线第七章做不成青松，就做最好的灌木当不了红花，绿叶也一样娇艳如果只剩一个柠檬，那就做杯柠檬汁幸福的“洋庖丁”从脚底的破洞说起做颗发出微光的暗星第九篇只有岁月才能读懂第一章奢华的永远是眼前的风景最美的是眼前的风景，最好的是已经拥有的幸福眼前的幸福要珍惜如果没有明天活在当下，脚踏实地在此时此地享受此刻15个永恒快乐的秘诀第二章好好活着，就能走出人生的低谷珍惜幸福的“载体”从今天开始，热爱生命吧想一想，死不得生命的死结在这里解开曾国藩在狱中香蛇的渴望我把活着喜欢过了生命，生命时光左岸的自动回复第三章风物长宜放日良量别太用力，生命会被透支的委屈时的两种选择危世鸡汤最奢侈的是自主长看世人梦未醒巧木匠家的门转动第四章在念念不忘中忘记荣耀是属于过去的看不开就忘掉它打翻的牛奶收不回来过去就过去了时间使人忘记爱情喜新厌旧的时间第五章从容生活，优雅老去优雅地辛劳优雅地老去车轮与陀螺低调你永远有做不完的事自己的时间放走青春的余温独处是属于灵魂的事享受心灵的宁静拒绝轻浮，心若玫瑰自芬芳第六章疤痕的力量与美丽艺术品那点儿痛，算什么生命灿烂如花疤在谁的脸上把磨难当作人生的礼物请你敲敲寂寞的门谢谢你曾嘲笑我阳光充足，胜过一切过去的诗第七章幸福是什么一生平安是真正的幸福生命是种奇遇细碎的快乐给灵魂一片土壤

## <<人生随时要暖心大全集>>

### 章节摘录

第一章 没有一种冰不被自信的阳光融化 苦难是自信的试金石 每个人都向往幸福、追求幸福，这是所有人的共性。

但是幸福并不是天上突然掉下来的林妹妹，也不是地下涌出的温泉。

幸福是苦难结出的硕果，幸福的彼岸是深不见底的苦海。

只有勇敢地面对，披荆斩棘，才能找到属于自己的幸福。

因为不经苦难的磨砺，人就不会成熟；不经苦难的洗礼，人就不会懂得珍惜幸福。

但有些人却惧怕苦难，认为苦难是幸福的对立面，实际上不然。

什么样的人才会惧怕苦难呢？

答案是不自信的人。

在我们的生活中，总会遇到很多不自信的人。

他们每天做事情都不自信，可是他们并没有意识到或者没有能力去改变这样的状况，而只是任由不自信啃噬着他们。

人应该认识自己的长处和优点，而不应该沉迷于自己失败的一面。

没有人是完美的，但是每个人都有自己优秀的地方。

每个人都应该为拥有的特长和优点感到自豪，因为这是我们值得骄傲的地方。

自信地朝着你心中的方向前进吧，过你想过的生活。

随着自信的增加，人生的法则也会变得简单，孤独将不再孤独，贫穷将不再贫穷，脆弱将不再脆弱！

你是否总觉得有人在背后责骂你？

总是对什么事情感到羞耻？

找到这些使自己不自信的来源，给它们一个称号，认识它。

将这些来源告诉朋友和爱人，大胆地表达出来。

对别人说出来不但能提高自己的勇气，同时也可以获取他们的帮助，找到问题的根源。

怎样培养你的自信？

去展现自己优秀的一面，让别人认可你，朝着自己热情的方向前进，多培养一些爱好，多交一些良友，你会变得自信满满。

当你不自信的时候就对着镜子笑一笑，给自己一个笑脸，不要对生活感到怜悯，也不要厌恶或者轻视自己。

常常对镜子笑一笑，让你感到更快乐更自信。

当你不自信时，不妨设定目标，做好准备。

设定一个目标，贯注信念，专注其中。

并且做好充分的准备，这样更容易让你达到目标。

要经常鼓励自己，因为你就要成功了！

即便遇到挫折也不要逃避，只有弱小的自卑者才会盯着自己的失败和缺点不放手，他们逃避现实，不敢自我肯定。

有句名言说“现实中的恐惧，远比不上想象中的恐惧那么可怕”，所以敢于面对挑战，鼓足勇气，多试几次，你的自信心就会慢慢高涨起来。

为了提高自己的自信心，不妨自我约束，给自己一点压力，随着时间的推移你的信心就会日益膨胀，并且最终提高你的勇气和力量。

要提高自己的自信心，就不要惧怕磨难，因为幸福和磨难一奶同胞，没有苦难哪有幸福。

想当年，文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑足，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦著有《说难》、《孤愤》；司马迁受宫刑著有《史记》。

不经一番寒霜苦，怎得梅花扑鼻香。

向往幸福的你要相信苦难不是一种灾难，反而是自信的试金石，如果你自信，苦难算得了什么呢？

在突破困境中找到自信 困境并不是绝境，逃避不是解决问题的办法，只有勇敢面对才可以挣脱。

## <<人生随时要暖心大全集>>

你看，石岩里的小花，突破困境，所以摇曳风姿；湍流中的小鱼，逆流而上，展现活泼生机。人应拥有宽广的胸怀，勇于突破自己，不被困境的框架束缚，这样才会茁壮成长，并最终挣脱困境。

“人无千日好，花无百日红”，一个人的前途，如同海上的浪潮，起起落落，有时平息，有时高亢。在遇到困境时，很多人不是算命卜卦、求命改运，就是向神灵祈求化解，希望前途发达顺遂，但却往往慌乱无功。

遇到困境时，到底要如何突破？

闭紧嘴巴，少说多做。

有时遇到困难，多说无益。

因为不是所有人都了解情况，也不是所有是非都能说明清楚。

这个时候，只有闭紧嘴巴，多做事，少说话，只要是对的，就一直做下去，必定会有转机。

即便在困境中，我们也要平衡自己的心态，因为心态在很大程度上决定了我们人生的成败：我们以什么样的心态对待生活，生活就怎样对待我们；我们以什么样的心态对待别人，别人就怎样对待我们。

所以在着手一项任务时，我们开始抱有什么样的心态，便决定了我们最后有多大的成功。

咬紧牙根，奋斗向前。

人生不如意事十之八九，面对困境，别人能给予的帮忙有限，但主要还是靠自己。

汉朝司马迁受腐刑之辱，却咬紧牙根完成《史记》；隋朝静琬大师为保存法宝，咬紧牙根雕刻《房山石经》，留下了世界上最大一部石书。

古来大德圣贤成就的背后，无不来自对理想的坚持。

所以咬紧牙根，就能激发潜能，增加力量。

把紧心关，不失正念。

随着物质的进步和丰富，人类面临着人性的挑战。

有些人遇到困境就出卖人格，出卖理想；也有些人积欠巨债，自杀了事，大好年华毁于一旦。

其实困境不可怕，即使事业失败，只要把紧心关，如禅门所云“提起正念，照顾所缘”，不失去立场正念、人格道德，必定有拨云见日的时候。

踏紧泥土，免堕虚无。

佛教有“空中楼阁”的譬喻，意指好高骛远，不从基础力行，是无法成就的。

踩在虚无缥缈间，这是很不实在的。

唯有脚踏实地，把握当下，才能避免空谈。

握紧拳头，战胜横逆。

人遭逢挫折、失意、困厄时，内心容易茫然无助，失去自信而退缩在自我的世界里。

逆境、不顺是一时的，靠自己的力量，相信自己能够做得到。

充实自己，摆脱厄运。

困境是向我们发出的挑战，能激发我们的斗志，会扩大我们的生活经验，使我们的精神得以升华。

西方有句古谚说得好：“失意乃是通往天堂之梯。

”只有一个实在弱不禁风的人才会被风吹走斗篷，体格一般的人则更容易在温暖的阳光照耀之下自动摘去斗笠，因而承受顺境往往比面对厄运需要更加自律而坚强的性格。

美国著名成功学家大卫·史华兹通过研究，得出了这样的结论：“人类最大的弱点就是自贬，亦即廉价出卖自己。

”所以，在遇到困境时，要善于培养自己的自信，永远不要看不起自己，这样就能成功突破困境。

自信的石头比金贵 当一人身处困境时，自然希望能有一个救世主来解救自己，使自己从困境摆脱出来，这样的想法可以理解。

并且，的确有在你的最困难的时候将你从困境中解救出来的贵人，但是，这必须建立在对自己充满信心，并且十分努力的基础上。

否则，即使万能的上帝，也只能徒呼奈何。

我们来说一个故事吧：从前有一座山，山上有一座庙，庙里有个和尚，和尚带着一个徒弟。

## <<人生随时要暖心大全集>>

这和尚道行高深，远近闻名，前来烧香拜佛的善男信女一年四季络绎不绝。

徒弟对和尚非常敬佩，希望自己也能有朝一日学禅悟道。

可跟着和尚多年，徒弟觉得自己一点进展也没有，于是开始怀疑自己是否悟性太差，与佛无缘。

于是，有一天，徒弟向和尚诉说了自己的苦恼，并提出了还俗的要求。

他觉得，自己既然成不了大器，何必再做苦行僧呢？

和尚并没安慰他，只是对他说：“在你还俗之前，替我做一件俗事吧。”

说完，拿出一块漂亮的石头，叫他去山下的杂货市场叫卖，但和尚叮嘱他：“你只是试着卖掉它，但不要真的卖掉。

回来再告诉我它到底能卖出多少钱。

”徒弟遵命去了杂货市场，到天黑的时候才回来。

他把石头还给和尚，丧气地说：“杂货市场的人都说它不值钱，最多能卖几枚铜钱。”

”和尚说：“你明天去黄金市场吧。”

问问金店的老板，仍然不要卖掉它，只是问问价。

”从黄金市场回来，徒弟显得很兴奋，高兴地对和尚说：“太棒了！

有人竟肯出1000块大洋。”

”和尚很平静，淡淡地说：“你明天去珠宝商那儿问问价吧。”

记住：千万不要卖掉它。

”从珠宝商那儿回来，徒弟兴高采烈，对和尚说：“简直不可思议！

开始就有人愿意出5万块大洋，我不卖。”

后来他又出到10万，我还是不卖。”

其他老板听说后，围住我，非要我卖，他们竞相抬价，甚至出价20万、30万，最后他们说只要我卖，我喊多少价都行。”

”和尚从徒弟手中拿过石头，捧在手中端详着，然后对徒弟说：“其实，这只是一块普通的石头，但也是一块独特的石头。”

人也是一样，每个人都是普通的人，但也是独特的人。”

”徒弟听后，恍然大悟。

后来，徒弟也成了闻名遐迩的一代禅师。

我们每个人都有着与众不同的天赋才能，要找到最能施展自己才能的场所。

在一个只需庸才的地方，天才就会被埋没，或者被排挤。

只有在最适宜的环境下，才能激发出自己的潜力，才能凸显最独特的价值。

这世界上从来没有什么救世主，只有靠我们自己，靠我们的信心，靠我们自己的努力。

我们才是自己的救世主，只有通过树立信心且通过自己的不断努力，才能从根本上改变自己、改变现状、改变生活。

自信的石头比金贵，自信的人才是天才，自信是医治消极颓废的良药，自信可以提升自我价值，自信有助于获得社会对你的积极评价。

所以一定要把自己当成宝石，千万不要在杂货市场上轻易地把自己卖掉！

经常对自己说：我能行 很多人都有过这样的经历：本来你做了一个发型，感觉良好，结果周围人都说不好，不适合你，慢慢地，你也觉得这个发型真的不好了；本来你准备了一份发言稿在例会的时候发言，你觉得自己写得不够好，当同事说你肯定没问题的时候，你的信心又回来了。

其实，这些都是心理暗示在起作用。

生活中，我们每时每刻都在接受着各种暗示，我们所听到的、看到的、所感受到的一切都是一些暗示，并根据不同的属性产生不同的影响。

尽管你自己没有意识到这一点，但这些暗示潜移默化地影响着你的生活。

良好的自我暗示，可以驱散忧郁，克服怯懦，恢复自信，激发兴奋点，把自己的心态、情绪调整到最佳状态。



## <<人生随时要暖心大全集>>

### 编辑推荐

温暖是会传染的，那些需要温暖的人会被你心中的太阳所散发的细小的力量吸引，聚拢到你的身边，从而把这温暖的力量传递到每一个人的心间。

这是我们想要刘茗溪编著的这本《人生随时要暖心大全集》达到的效果——当挚诚的文字与温暖的真情碰撞，定能迸发出最具感染力的火花，不仅每个读者的心会被温暖，萦绕在他们身边的所有人也会受到温暖的召唤。

<<人生随时要暖心大全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>